صحتك

انتبه إليها... 6 علامات تُنذر بتدهور صحتك العقلية



الشعور المستمر بالحزن أو الكآبة هو مؤشر على أن صحتك النفسية ليست بخير (رويترز)

واشنطن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 12:32-10 مايو 2025 م . 13 ذو القِعدة 1446 هـ

يمر معظم الأشخاص بظروف حياتية صعبة وقاسية، قد تكون مرتبطة بالعلاقات العاطفية أو العمل أو حتى الأوضاع الأمنية في بلادهم.

ومن الطبيعي أحياناً أن نشعر بثقل العالم، مما قد يؤثر على صحتنا النفسية على المدى البعيد. وتذكّر أن التعرض المطول للأحداث والوقائع العالمية قد يؤدي إلى تفاقم مشكلات الصحة النفسية.

إليك 6 مؤشرات واضحة على أن صحتك النفسية بدأت بالتدهور، وأنك بحاجة إلى تقييمها أو استشارة اختصاصي:

صعوبة التركيز

قد تجد صعوبة في التركيز على المهام الأساسية التي كنت تستطيع إنجازها بسهولة سابقاً. قد يكون التركيز، أو التذكر، أو اتخاذ القرارات أمراً صعباً، بسبب تشتت ذهنك، وهذا مؤشر واضح على تدهور صحتك النفسية.

تغيرات في المزاج

قد تلاحظ أيضاً تغيرات حادة في مزاجك. يحذر خبراء الصحة النفسية من أن الشعور المستمر بالحزن أو الكآبة أو القلق، أو حتى الانفعال، هو مؤشر على أن صحتك النفسية ليست بخير.

فقدان الاهتمام بالأنشطة

مع تقلبات المزاج، يصاحب ذلك فقدان الاهتمام بالأنشطة والهوايات التي كانت تجلب لك السعادة والراحة. يُعد ذلك من أوضح علامات تدهور الصحة النفسية، ويجب تقييمه فوراً.

اضطرابات النوم ليلاً

يُعد الشعور باضطرابات النوم علامة أخرى على تأثر صحتك النفسية. قد يشعر المرء بقلق مستمر ليلاً، مما يمنعه من إغلاق عينيه والنوم. في الواقع، قد يبدأ أيضاً بملاحظة تغيرات في أنماط النوم، من الأرق إلى النوم المفرط.

الانسحاب الاجتماعي التدريجي

عندما يعاني الشخص من مشكلات نفسية، قد يرغب في تجنب المواقف الاجتماعية. من المرجح أن يشعر باستمرار بالانفصال عن الآخرين. انتبه، فهذا مؤشر على تدهور الصحة النفسية.

الأعراض الجسدية

إلى جانب ما سبق، قد تكون أعراض مشكلات الصحة النفسية جسدية أيضاً؛ كأن يعاني الفرد من صداع قوي، ومشكلات في المعدة، وغيرها. معظم هذه الأعراض هي علامات على التوتر الحاد.

مواضيع

الصحة | الصحة النفسية | الاكتئاب | أميركا